Rok III. Nr. 4.

Przewodnik gimnastyczny

Organ towarzystwa gimnastycznego „SOKÓŁ“ we LWOWIE

WYCHODZI WE LWOWIE W POŁOWIE KAŻDEGO MIESIĄCA.
ADMINISTRACYA WE LWOWIE L. 3. PLAC BERNARDYŃSKI.
Prenumerować także można w Zakładzie Towarzystwa gimnastycznego „Sokół“ l. 7 ul. Kurkowa i we wszystkich księgarniach

Cena prenumeracyjna: we Lwowie, w kraju i Austro-Węgrzech
Rocznie 1 złr. 20 ct. 1 złr. 50 ct.
Półrocznie 65 ct. 80 ct.
Dla Członków Towarzystwa:
Rocznie 1 złr. — ct. 1 złr. 30 ct.
Za roznoszenie do domów dopłaca się 1 ct. od każdego numeru.

KWIECIEŃ
1883

Przedpłata roczna z przesyłką pocztową:
Do Królestwa polskiego, Litwy i Rossyi . . . . . 1 rub. srebr.
„ W. Ks. Poznańskiego, Prus i Niemiec . . . . 3 marki.
„ innych krajów Europy należących do ogólnego związku pocztowego . . . . 4 franki.
„ Ameryki (Stany Zjednoczone) . . . . , ... 1 dollar.

RUCH MIĘŚNIOWY
I WPŁYW JEGO NA ZDROWIE CZŁOWIEKA

przez

Dra Tadeusza Żulińskiego.

(Ciąg dalszy).

Dla nauczycieli i dla przełożonych zakładów gimnastycznych, jakoteż dla ćwiczących się w ogóle, lub oddających fizycznym pracom zawodowym, albo rozrywkom i zabawom ruchowym, damy tę nader ważną radę, ażeby przy wszelkiego rodzaju ćwiczeniach mięśniowych, zwracali zawsze pilną uwagę, na następujące objawy u ludzi, ćwiczeniom się tym pod ich okiem oddających, tak z początku jak i później, gdy przychodzą już do pewnego przyzwyczajenia i wprawy, a mianowicie: 1. Czy się niezbyt prędko i łatwo męczą? 2. Czy się nie uskarżają na brak tchu lub duszność przy ćwiczeniach? 3. Czy nie doznają zbyt gwałtownego bicia lub drżenia serca? 4. Czy się prędko i łatwo na twarzy czerwienią, lub bledną przy ruchach? Czy się nie za zbyt prędko, łatwo i obficie pocą? Czy nie dostają bolów i zawrotów głowy? Czy nie uskarżają się na bole w krzyżach lub kończynach, albo bolesność i trudność w poruszaniu w stawach? Czy nie doznają po wielkich szczególnie wysileniach bolów i obrzmień w pachwinach, lub w innych okolicach jamy brzusznej? Czy po silnych wstrząśnieniach lub upadkach, nie mgleją? Nie tracą przytomności? Nie doznają nudności i wymiot? Są to bowiem najważniejsze objawy, które każdy i nie lekarz nawet, łatwo dostrzegać i odróżniać potrafi i może, a stanowią one nader cenną wskazówkę, ażeby osoby takie, co do ćwiczeń swych i pracy fizycznej, wcześnie zasięgały porady lekarskiej, to jest zbadać się dały, jeśli z ruchów i ćwiczeń mięśniowych, nie szkodę dla siebie, lecz zbawienne korzyści osięgnąć pragną.

Przyzwyczajenie. Różne zajęcia i prace jakim się ludzie z dobrej woli i z przyjemności, lub z musu i z zawodu oddają, powodują, że jedni więcéj, drudzy mniej, a trzeci zupełnie nic prawie nie używają ruchu mięśniowego. Jednych bowiem wyłącznie praca zawodu umysłowa, zmusza do długiego życia siedzeniowego t. j. do bezruchu, gdy od drugich fizyczna, wymaga mniej więcejsilnego, czy jednostronnego, czy też wszechstronnego, ale zawsze wytężenia mięśniowego t. j. ruchu.

Jeżeli więc praca zawodowa, powtarza się ciągle, trwa po kilka lub kilkanaście godzin dziennie, przez lat wiele, wtedy staje się ona przyzwyczajeniem człowieka, która ze względów mianowicie higienicznych, uwzględniać należy koniecznie. Przyzwyczajenie bowiem, jak słusznie powiada stare przysłowie, jest druga naturą, ale pamiętajmy jednak, naturą niezawsze z d r o w ą.

Poznawszy z powyższych wywodów, że ruch mięśniowy ustroju jednomiernie odbywany, jest niezbędnym warunkiem zdrowia i prawidłowego rozwoju człowieka, pojmiemy łatwo, dla czego przyzwyczajenie do bezruchu, do ruchu małego lub do ruchu jednostronnego, zawodowego, t. j. odbywającego się tylko w jednym kierunku, chociażby nawet bardzo długie, tak iżby się stało drugą n a t u r ą, nie może być nigdy przecie dla zdrowia i prawidłowego rozwoju człowieka, obojętnem

i nieszkodliwem. Bo my do ruchu jak do powietrza stworzeni jesteśmy. A jeśli się można jak mówią przyzwyczaić do zaduchu i złego powietrza, to tylko kosztem zdrowia i świeżości ciała, jak do bezruchu lub ruchów jednostronnych jedynie kosztem zdrowia i kształtności jego.

O prawdzie tej nie należy też nigdy zapominać, mówiąc o wskazaniach higienicznych ruchu dla zdrowia.

Rodzaje ruchów przeto, zalecane ludziom, winny uwzględniać zawsze ich przyzwyczajenia, t. j. zajęcia i prace zawodowe, na których codzień czas swój spędzają. I tak. ludziom zajętym pracą umysłową i w ogóle siedzeniową, ruch mięśniowy całym ciałem, jest nierównie więcej potrzebny, aniżeli zajętym pracą fizyczną ruchową.

Ponieważ jednak różne prace zawodowe. wymagają od człowieka nie tylko różnych postaw ciała, ale i różnych ograniczonych ruchów jego, przeto robiąc wskazania higieniczne, co do ich wykonywania i odbywania w wolnych chwilach od pracy, należy takie przedewszystkiem ruchy mu zalecać, których w zajęciach swych codziennych, nie wykonywa wcale, tym bowiem tylko sposobem, nastąpić tu może pewna równowaga w rozwoju kostno-mięśniowym i w prawidłowem odbywaniu czynności fizyjologicznych ustroju.

Jak zaś pewnego rodzaju przyzwyczajenia w ruchach zawodowych, wpływają niekorzystnie na fizyczny rozwój ustroju ludzkiego, mamy tego najlepszy dowód w statystyce rekrutacyjnej ludności rękodzielniczej, która podobnie wszędzie jak w Saksonii, wedle Dra Reklamma w latach 1852, 1853 i 1854 wykazuje, że żaden zawód nie daje więcej rzemieślników zdatnych do wojska jak 40%, co pominąwszy już inne niekorzystne warunki higieniczne, przypisać należy wiele i jednostronnym męczącym ruchom zawodowym.

Na tej też zasadzie, że pewne przyzwyczajenia w ruchach mięśniowych t. j. ruchy zawodowe, wywołując niejednostajny często rozwój w układzie kostnomięśniowym, powodują pewne zboczenia ustrojowe, jak krzywizny, garby i t. p. kalectwa, ortopedyją t. j. gimnastyką leczniczą, leczy i usuwa je niekiedy z wielkim powodzeniem, zalecaniem ruchów przeciwnych tym, które zboczenia te swą jednostronnością wywołały.

Jest więc i powinno być obowiązkiem higieny, umiejętnemi wskazaniami w odbywaniu ruchów, przeciwdziałać i powstrzymywać powstawaniu takich nieprawidłowości w ustroju.

Miejscowość i miejsce gdzie się odbywają i odbywać mają ruchy mięśniowe i ćwiczenia gimnastyczne, stanowi z kolei nader ważny warunek higieniczeego ich na zdrowie wpływu.

Ponieważ ruchy mięśniowe jak poznaliśmy, pobudzają i przyspieszają odżywianie i odnowę fizyjologiczną ustroju, a w tej odnowie silniejsze, głębsze i częstsze przy ruchach oddechanie, najważniejszą odegrywa rolę, przeto pytanie gdzie człowiek ruchy odbywa, t. j. jakim powietrzem oddécha, przy swych ćwiczeniach mięśniowych, należy do nader ważnych.

Jeżeli bowiem zwrócimy uwagę na to, co doświadczenia Voita i Pettenkofera wykazują, że gdy człowiek w spokoju pozostający, w ciągu 12. godzin dnia wydziela średnio przez płuca 573 gram. kwasu węglowego, a pochłania tlenu 375 gram., a w czasie mięśniowej pracy ilość ta znakomicie się powiększa, bo kw. węglowego wydziela w tym czasie o 286 gr. więcej, t. j. 859, a tlenu o 171 gr. t. j 546 gram., to wzgląd na skład i czystość powietrza, którym gimnastykujący się oddechają, pojąć możemy łatwo, jak wielką tu rolę odegrywać musi.

Bez przesady też stanowczo twierdzić można, że korzystny t. j. dobry wpływ ruchów mięśniowych na zdrowie ćwiczących się. zależy zawsze jeśli nie w zupełności, to przynajmniej w znacznej części, od czystości powietrza, którem oddéchają podczas wykonywania ruchów. To znaczy, że dobre skutki ruchu znoszą się, lub znacznie zmniejszają, przyspieszonem i zwiększonem oddechaniem zużytem i zanieczyszczonem powietrzem.

Ztąd też wynika, i na tem się opiera następująca ogólna higieniczna zasada, że wszelkie ruchy i ćwiczenia mięśniowe, najlepiej i najwięcej służą zdrowiu człowieka wtedy, gdy się odbywają na świeżem powietrzu. Ponieważ jednak klimat, pory roku i różny stan atmosfery, szczególnie w naszym kraju, nie zawsze czynią możebne i korzystne ćwiczenia takie na otwartem miejscu, przeto w takich razach, sale gimnastyczne i w ogóle budynki przeznaczone na ruchowe rozrywki, zabawy i ćwiczenia mięśniowe, powinny być tak budowane, aby w nich powietrze mogło być zawsze czyste, łatwo odświeżać się dające t. j. przewietrzane, i odpowiednio do pory roku ogrzewane.

Nie idzie więc nam tu głównie o to, aby sale gimnastyczne miały odpowiednią do liczby ćwiczyć się w nich mających gimnastyków pojemność t. j. aby na każdą osobę, przypadało c o najmniej 20 metr. sześciennych powietrza, ale żeby i były pozaopatrywane także w należyte wentylatory, ułatwiające odpływ zużytego i zanieczyszczonego powietrza, a utrzymywały dopływ ciągły świeżego. Dalej aby były tak wewnątrz urządzone i utrzymywane, iżby w czasie ćwiczeń jak najmniej wzbudzało się i podnosiło pyłu i kurzu, który przepełniając ich powietrze, przyczynia się swoją drogą do znacznego zmniejszenia dobroczynnego wpływu ruchów mięśniowych, na zdrowie oddéchających niem gimnastyków.

Ten ostatni punkt odnosi się głównie do podłogi sal gimnastycznych, którą dawniej całkowicie, a póź nie częściowo wysypywano grubą warstwą piasku lub trocin szczególnie w miejscach, gdzie stały przyrządy do skakania, aby tem zmniejszyć niebezpieczeństwo upadku. na twardą podłogę.

Nie wdając się tu w opisy różnych sposobów, zmniejszania i usuwania kurzu z sal gimnastycznych, i zastępowania rozsypywanego piasku i trocin, materacami w tym celu sporządzanemi, nadmienić musimy, że i najlepiej nawet urządzoną pod tym względem salę, obkurzać trzeba i wymiatać z niej pył należy, często i dokładnie, skrapiając podłogę ich wodą, albowiem z obuwiem ćwic zących się, dostaje się zawsze i świeży pył do sali.

W zakładach wychowawczych i w budynkach szkolnych znajdować się też powinny zawsze oddzielne sale gimnastyczne, odpowiednio obszerne i higienicznie zbadane, a prócz tego pożądanem jest i byłoby także

bardzo, aby znajdował się zawsze i plac na dziedzińcu, albo w przyległym do budynku ogrodzie, gdzie w porze letniej ćwiczyć by się mogła młodzież na świeżem powietrzu.

To bowiem co się wydarza często dziś po szkołach i zakładach wychowawczych,*) że dla braku odpowiedniej sali gimnastycznej, młodzież ćwiczenia mięśniowe odbywa w salach szkolnych, stojąc w ławkach (sic), uważać musimy ze względów higienicznych, wyrażając się nawet bardzo względnie, za niewiele co warte! Towarzystwo lekarzy czeskich, zapytywane w tym względzie przez pedagogów czeskich poszło w sprawie tej jeszcze dalej, odpowiedziało kategorycznie: „Że gimnastyka dotąd nie powinna być przedmiotem obowiązkowym po szkołach, dopokąd nie zostaną pourządzane prawdziwie higieniczne sale gimnastyczne".**)

Orzeczenie to ważne, ciała naukowego i bardzo kompetentnego w tym względzie, polecamy gorąco Władzom naszym szkolnym i autonomicznym, jakoteż i panom architektom, gdy im przyjdzie planować i stawiać nowe budynki szkolne, bo wszelkie plany, polecenia i najdzielniejsze nawet instrukcyje, wydawane w tej mierze na piśmie, na nic się nikomu nie przydadzą, jeżeli młodzież szkolna, nie będzie miała odpowiedniego miejsca i właściwych przyrządów i przyborów do gimnastykowania się należytego.

Ubior ludzi gimnastykujących się i odbywających ćwiczenia, należy także do warunków, na który higiena równie powinna zwracać swą uwagę.

Pierwszą rzeczą jest tutaj, aby ubranie było nie ciężkie i nie zbyt ciepłe, ale z materyjału lekkiego i mocnego; przy ćwiczeniach bowiem mięśniowych ciepłota ciała i tak znacznie się już powiększa, ciężkie więc i za ciepłe ubranie, więcej by tylko ćwiczącego męczyło, i silniejsze nad potrzebę, wywoływało poty.

Dla tej racyi przecie i ciepłota sal gimnastycznych, utrzymuje się zawsze niższą, niż sal szkolnych i naszych mieszkań, gdzie bez ruchu na pracy najczęściej siedzeniowej, godziny przepędzamy.

Drugi warunek higieniczny, tu wymagany jest, aby ubranie całe t. j. szyi, tułowia, jakoteż kończyn górnych i dolnych, było tak zrobione, iżby nigdzie nie było ciasne i obcisłe, t. j. krajane do figury, a to dla tego, aby tak szyja, klatka piersiowa, i cały tułów, jakoteż kończyny, miały zupełną swobodę w dokonywaniu wszelkich ruchów, i nigdzie w poruszaniu się swem, krępowane nie były.

Najszkodliwszym zawsze tu jest szczególnie wszelki ciasny i krępujący ubiór szyi i klatki piersiowej. Przyśpieszone bowiem i zgłębione przy ruchach oddéchanie, jakoteż zwiększona działalność serca, t. j. krwi krążenie, wymagają koniecznie swobodnego oddéchania i niczem nie utrudnianego obiegu krwi przez tętnice i żyły szyjowe. Wszelkie też kołnierze stojące, krawaty a nawet chustki z szyi, w czasie ćwiczeń gimnastycznych, powinny być usuwane, a szyja być zupełnie wolną i niczem nieuciskaną.

Jeżeli jednak zbyt obcisłe ubranie tułowia jest szkodliwe, unikać także potrzeba i zbyt obszernego, które znów może stawać się niekiedy przyczyną wypadków i utrudzeń w ruchach, przez plątanie się i zaczepienie o przyrządy.

Ważną nader częścią ubrania gimnastycznego, są tak zwane p a s y g i m n a s t y c z n e, stanowią one bowiem środek ochronny, przy silniejszych i gwałtowniejszych szczególnie — wysileniach mięśniowych.

Wiadomo nam bowiem z tego, cośmy powyżej mówili, że w czasie wielkich wysileń mięśniowych, jak pchaniu, dźwiganiu się, podnoszeniu wielkich ciężarów i t. p. przepona piersiowa, cisnąc na trzewia, w jamię brzusznej będące, powodować może niekiedy powstawanie tak zwanych przepuklin czyli ruptur, opadnięcia niektórych części, a nawet i pęknięć jakichś czasem, przez nacisk i rozszerzanie się zbyteczne, jak n. p. jelit. Z tego powodu zakładanie pasów, dobrze się utrzymujących na jamie brzusznej, bywa bardzo skutecznem środkiem, przeciwko podobnym wypadkom. Silny pas bowiem taki, nie dopuszczając zbytecznego rozszerzania się jamy trzewnej, jest zarazem punktem oporu przy wysileniach i nacisku na trzewia w niej będące.

Pas taki jednakże, ażeby zadość czynił powyższym wymaganiom, powinien być dość szeroki i nieco elastyczny, ażeby jednostajny wszędzie po ścianach brzucha, wywierał nacisk, a nie tak, jak się to zbyt często zdarza, że bywa wązki, ciasny, nie elastyczny, i noszony tak wysoko na brzuchu, że zamiast podtrzymywać w nim trzewia, wywiera przeciwnie na nie, ciągły nacisk z góry na dół, co właśnie nader sprzyja i ułatwia powstawanie owych przepuklin. Zbyteczne jednak ściskanie się pasem, jest niewłaściwe, bo utrudnia barbzo ruchy oddechowe przepony piersiowej.

Pas taki, nieco elastyczny, dobrze i we właściwém miejscu utrzymywany, chroni także i od wstrząśnień przy ruchach, które u niektórych jak wiemy ludzi, bywają niekiedy bardzo przykre i dokuczliwe, choć nawet niebezpiecznych następstw nie wywołują.

W ostatnich czasach, zwrócono szczególniejszą uwagę na pasy gimnastyczne i stanowczo oświadczono się za ich użytecznością i potrzebą, ale pod warunkiem, aby były zawsze nieco elastyczne i dosyć szerokie.

Wspomnieć musimy także, mówiąc tu o ubraniu tułowia i o bardzo zalecanych przy ćwiczeniach gimnastycznych, koszulkach flanelowych. Te ze względów higienicznych, ponieważ się tak nigdy nie nasycają potem, jak perkal i płótno, są daleko lepsze i przyjemniejsze w noszeniu, przy ćwiczeniach mięśniowych, wywołujących właśnie zawsze te poty. Chronią one lepiej od zaziębień powodujących nieżyty i gośćce.

Znaczenia ubrań flanelowych w ogóle, w naszym kraju nie dość jeszcze rozumiemy i oceniamy, chociaż w krajach nierównie cieplejszych jak Francyja, Włochy, Hiszpanija i Portugalja, znajdują one ogromne rozpowszechnienie, i używane bywają z korzyścią higieniczną, nie tylko wśród chłodnej pory jesieni i zimy, ale i wśród upałów wiosny i lata, właśnie dla ich trudnej przemakalności t. j. nasycania się potem.

Dobrze jest bardzo ze względów higienicznych, do ćwiczeń gimnastycznych, ubierać się zawsze w odpowiednie ku temu ubranie, a po skończeniu ich zrzucać je z siebie.

*

---

*) A u nas w Galicyi z małym bardzo wyjątkiem, prawie wszędzie po szkołach i pensyjonatach.

**) „Třeti zjezd učitelstwa česko-slovanskoho w Praze." 1880. St. 49.

Co się tyczy z kolei głowy, ta powinna być zawsze przy ćwiczeniach mięśniowych odkrytą. Żadnych czapeczek i okryć, używać nie należy. Wszystkiego bowiem, coby rozgrzewało głowę, unikać potrzeba koniecznie.

Ostatni punkt, o którym tu jeszcze słów kilka powiedzieć chcemy, jest obówie, które wedle ogólnych zasad wyżej wspomnianych, powinno być lekkie i nie ściskające zbyt nóg, aby te miały wszelką swobodę ruchów i uginać się i zwracać łatwo mogły przy biegu i wszelkiego rodzaju skokach. Bo na giętkości i ruchliwości stopy, wiele także zależy przy ćwiczeniach.

Obcasów przy obówiu tem, albo być wcale nie powinno, albo bardzo nieznaczne, powodować one bowiem mogą bardzo łatwo, szczególnie wązkie a wysokie (jakie n. p. widujemy dziś u bucików kobiecych), przy skokach i biegu, upadki i wywichnięcia jakoteż bolesne skręcenia i naciągnięcia stopy. (D. c. n.)

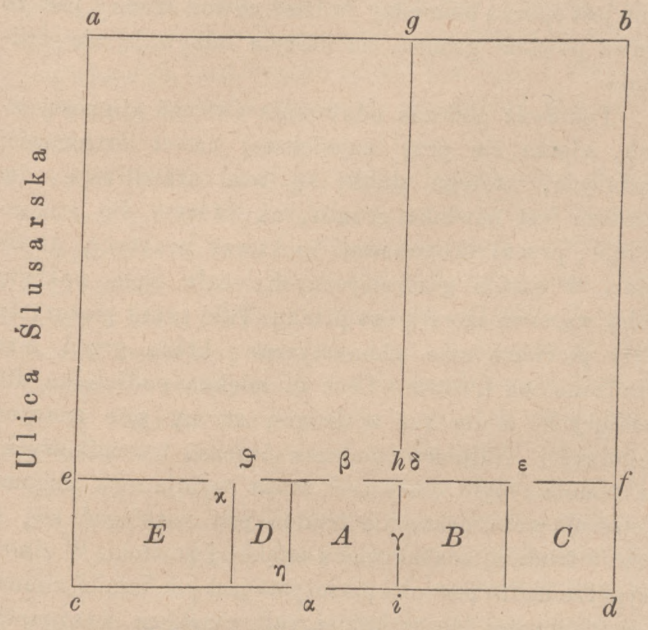
Głos Sokoła podtatrzańskiego do nadpełtwiańskich towarzyszy.

Jest temu lat 15, Bracia! gdy pierwsi założyciele naszego Towarzystwa, między którymi dziś, oprócz sędziwego Prezesa, p. Jana Dobrzańskiego, już mała tylko garstka starszych Sokołów pozostała wierną hasłu: „gdzie duch, tam życie“, powołali mnie do Lwowa, celem zorganizowania szkoły i zaprowadzenia systematycznej nauki gimnastyki, w nowo wstępującym w życie zakładzie gimnastycznym „Sokoła“. Byłem podówczas w Krakowie kierownikiem nauki gimnastyki, przy szkole miejskiej, którą ledwie co zorganizowałem, gdyż wtedy dopiero przed półtora rokiem przybyłem tamże z Pragi czeskiej, gdzie przez parę lat oddając się w tamecznej wszechnicy naukom lekarskim, korzystałem z nadarzającej się sposobności, aby się wpisać jako członek czynny w poczet członków pragskiego „Sokoła“, a zarazem zajmowałem posadę assystenta, przy uniwersyteckim nauczycielu gimnastyki w Pradze. Jeszcze wtedy żywo kwitły w niej doznane miłe wrażenia z życia pragskich Sokołów; jeszcze świeżo były mi w pamięci świąteczne obchody i uroczystości gimnastyczne, odbywane po części w Pradze, a jeszcze częściej po bliższych i dalszych miastach prowincyjonalnych, pięknego Królestwa Czeskiego. Wtedy właśnie pałałem jak najgorętszą żądzą zaszczepienia tej pięknej sztuki życia, na niwie ojczystej, i dla tego niebawem dałem się nakłonić szlachetnym wysłannikom pierwszego wydziału lwowskiego Sokoła, przyjmując pod skromnemi warunkami, ofiarowaną mi posadę, kierującego nauczyciela gimnastyki, w tegoż gimnastycznym zakładzie. Przybywszy do Lwowa, wziąłem się rączo do dzieła, i za półtora roku wprowadziłem systematyczny ład i porządek w naukę gimnastyki. Z dojrzalszej młodzieży szkolnej, przyuczyłem przodowników i pomocnych nauczycieli, i zamiast używanych dotąd arcybrzydko brzmiących nazw niemieckich, wprowadziłem do nazywania przyrządów i pojedyńczych ćwiczeń gimnastycznych, słownictwo polskie, do czego mi bardzo dopomogła znana dokładnie czeska terminologija, której nauczyłem się od pragskich Sokołów. I znowuż później powróciłem do Krakowa, gdzie zawiązujące się podówczas towarzystwo gimnastyczne „Białego Orła“, potrzebowało mego współdziałania. Z wiosną r. 1871. objąłem we Lwowie lekarskie kierownictwo zakładu wodoleczniczego w Kisielce, i nie omieszkałem znowu wpisać się w szeregi braci Sokołów, od których wybrany do wydziału, przez parę lat pełniłem obowiązki dyrektora. Dopiero w r. 1877. wypadło mi na czas dłuższy pożegnać swych współtowarzy; złożyłem godność dyrektora i wystąpiłem z wydziału i z towarzystwa, gdyż jako prawego Sokoła, ciągnęła mnie nieprzezwyciężona moc i pragnienie, zbudowania sobie gniazda w naszych ojczystych górach. Parę lat trwały moje poszukiwania dogodnego miejsca, aż nareście znalazłem to miejsce śród przecudnych, niebotycznych skał naszych, w najbliższem sąsiectwie Morskiego Oka. Tam samodzielnie zbudowałem sobie gniazdo; tam urządziłem sobie zakład leczniczy dla chorych, których leczę wodą, słonecznem światłem i ciepłem, powietrzem, pożywną dyjetą i gimnastyką. Lecz tu przebywam tylko latem, na zimę zaś począwszy od roku bieżącego, zjeżdżam na mieszkanie do Lwowa, co też uczyniwszy i teraz nie omieszkałem zajrzeć do obecnego gniazda lwowskich Sokołów. Zapewne nie weźmiecie mi za złe, mili Bracia, że nie szczególnie zbudowałem się widokiem i wonią teraźniejszej sali Sokoła, i dla tego też tymczasowo wpisałem się nie jako członek czynny, lecz tylko jako wspierający. Nie będę wam wytykać i stawiać przed oczy wad i braków t. z. sali, w której nasze towarzystwo, mające tak szlachetne cele i dążenia, obecnie koczować musi. Wy je znacie bardzo dobrze z codziennego doświadczenia, mogę je więc pominąć milczeniem, lecz nie mogę pominąć tej sposobności, by nie wyrazić rzetelnego uznania i podziwu dla Waszej wytrwałości i bezwzględnego zamiłowania do tej zbawiennej sztuki, której sztandar dzierżycie wysoko, dobijając się mrówczą pracą i pilnością lepszej przyszłości, śród bardzo lichych stosunków i zakorzenionych przesądów!

Wezwany przez szanownego Kolegę, Redaktora „Przewodnika gimnastycznego“ do współpracy dla tego organu naszego towarzystwa, nie długo namyślałem się, co do wyboru treści artykułu. Najwięcej piekącą, najżywotniejszą sprawą, niejako koniecznym warunkiem do dalszego przyzwoitego istnienia i rozwoju naszego towarzystwa, jest projektowana już oddawna, budowa własnego zakładu gimnastycznego. Dopiero po wybudowaniu tego, będziemy się czuli swobodni pod własnym dachem; dopiero wtedy będziemy mogli, jako towarzystwo zapuścić głębsze korzenie w ojczystą ziemię; obecnie jesteśmy podobni do koczującej trupy, rzuconej w świat na zmienne usposobienia niepewnego losu, i zniewolonej lada chwila przenosić się na inne miejsce. A więc o budowie, czyli raczej o stosownym podziale przyszłego gmachu gimnastycznego Sokoła, pozwolę sobie kilka uwag tu zrobić, a powyższe szczegóły z mojej przeszłości, niech będą tłumaczem, że jako stary praktyk, mam przecie prawo zabierać głos, w tak ważnej dla „Sokoła“ sprawie.*)

*) W chwili gdy się zanosi na budowę zakładu gimastycznego, pożądane bardzo i na czasie są wszelkie uwagi i rady ludzi w tem fachowych. (Przyp. Red.).

Projekt
podziału gmachu gimnastycznego „Sokoła“
we Lwowie.



Ulica Zimorowicza

Objaśnienia:

ab = *cd* = *ac* = *bd* = 25 M; *ae* = *gh* = *bf* = 20 M; *ec* = *fd* = 5 M; *ag* = *eh* = 15 M; *bg* = *fh* = 10 M.

agch = sala gimnastyczna dla mężczyzn;

bghf = sala gimnastyczna dla płci żeńskiej;

A = sień wchodowa, *B* = biuro Dyrekcyi, *C* = szatnia żeńska, *D* = mieszkanie dozorcy, *E* = szatnia męzka.

α, β, γ, δ, ε, η, ϑ, ϰ, = drzwi do pojedyńczych oddziałów.

Obszar przeznaczony pod budowę gmachu „Sokoła“ na rogu ulic Zimorowicza i Ślusarskiej, przedstawia równościenny czworobok, o przestrzeni M☐ 625. (Ob, przyległy rysunek). Z całej płaszczyzny *abcd* odcinam najpierw od ul. Zimorowicza kawał *defb* = 125 M☐ i w tym umieszczam: *A* = sień wchodową, *B* = biuro dyrekcyi, *C* = szatnię męzką, *D* = mieszkanie dozorcy domu, *E* = szatnię męzką. Pozostały większy czworobok *abef* = M☐ 500, dzielę następnie za pomocą ruchomej ściany *gh* na dwie części, z których większą *aegh* = 300 M☐ przeznaczam na salę męzką, mniejszą zaś *bghf* = 200 M☐ na salę żeńską. Ponad ścianą *ef* na pierwszem pięterku, może być urządzona wązka galeryja dla widzów; zaś przestrzeń *ehci* na pięterku, może być użytą na salę szermierki; nareszcie ponad pokojami *B* i *C* na piętrze, może być pokój dla nauczycieli, na księgozbiór i czytelnię. W przestrzeni podziemnej, należałoby pomieścić skład ruchomych przyborów gimnastycznych, tudzież skład na materyjał opałowy i pokoik do natrysków, których używanie przy gimnastyce, nie może być szkodliwe, jeżeli się uwzględni odnośne prawidła i przepisy hidryatyczne, które ja w swym czasie zestawić się obowiązuję, skoro ten wniosek mój zostanie przyjętym przez szanowny komitet budowy.

Wieloletnia praktyka gimnastyczna w Niemczech wykazała, że nawet po większych miastach, gdzie istnieją gimnastyczne stowarzyszenia, schodzi się zawsze czynnych gimnastyków dorosłych, nie więcej jak 70. Licząc zaś na jednego dorosłego gimnastyka po 4 M☐ przestrzeni, wykaże się, że w sali 300 o M☐ może jednocześnie gimnastykować 75 dorosłych, chłopców zaś około 100. Zaś w sali żenskiej, mającej 200 ☐M może wedle tego samego stosunku, gimnastykować jednocześnie 50 osób dorosłych, albo około 75 dzieci. Do tego dodam, że w sali żeńskiej, mogą w czasie nieobecności osób płci żeńskiej, gimnastykować się także chłopcy, podczas gdy w sali męzkiej, odbywają się ćwiczenia mężczyzn dojrzałych. Nadmieniłem już wyżej, że ściana *gh* dzieląca salę męzką od żeńskiej, ma być urządzona ruchomo, t. j. tak, aby ją można w razie potrzeby usunąć, co miewa miejsce przy wielkich popisach lub uroczystościach gimnastycznych, i wtedy miałoby się do rozrządzania salą o przestrzeni 500 ☐M, w której wedle powyższego wywodu, może razem gimnastykować się 125 osób dorosłych, albo 175 dzieci. Taka ruchoma ściana drewniana, znajduje się w zakładzie Adolfa Spiessa w Darmsztadzie, a bliższe szczegóły o tejże budowie, można znaleźć w dziełku Wilhelma Angersteina *„Anleitung zur Einrichtung von Turnanstalten“*, do którego odsyłam szanownego czytelnika. Na podstawie odbytych studyjów i własnej praktyki nauczycielskiej w tym przedmiocie, mogę sumiennie zapewnić, że podane tu stosunki wielkości i kształty obydwu sal gimnastycznych (męzkiej i żeńskiej) na teraz dla Lwowa są więcej niż wystarczające. Niemniej też wielki kładę nacisk na to, aby dla płci żeńskiej była osobna sala, w proponowanej tu wielkości; nie zaś jak słyszałem projekt, że kobiety miałyby się gimnastykować w sali męzkiej szermierki; w ten sposób bowiem gimnastyka żeńska, nigdy by się na wyższą stopę nie rozwinęła. Bądźmy jako prawi synowie ojczyzny, sprawiedliwymi dla naszych żon, siostr i córek, których rozwój cielesny, nierównie więcej niż u meżczyzn jest zaniedbany. Jako lekarz mogę Wam powiedzieć Panowie, że do podźwignięcia i odrodzenia przyszłego pokolenia, nie wystarczy starać się o lepsze wychowanie cielesne, samej tylko męzkiej połowy społeczeństwa, ale owszem każdy przyjaciel ludzkości, powinien bardzo dbać o to, aby i nasze towarzyszki życia, nie zostawały daleko za nami, co do rozwoju ciesnej dzielności i siły, których i kobiety do wypełnienia swych wcale niełatwych zadań życia, bardzo potrzebują. Nie wątpię wcale, że wszyscy niemal członkowie komitetu budowy, zgodzą się ze mną, na powyższą zasadę, zatem więc bardzo usilnie polecam szanownemu komitetowi do przyjęcia mój wniosek, urządzenia dla kobiet wedle mego projektu osobnej sali. W takim razie wzdłuż ściany *ae* w sali męzkiej, tudzież wzdłuż ściany *bf* w sali żeńskiej, były by ustawione przyrządy gimnastyczne nieruchome, mianowicie wspinalnia, tyki, drabiny, drążki poziome i t. d. Jako odpowiednią wysokość sal gimnastycznych proponuję $5\frac{1}{2}$—6 M. Wyższe sale są w zimie i trudne do opalania; zresztą przy większej wysokości sali dla niektórych przyrządów, jak

dla kółek, orczyka, kołobiegu i t. p. musiałyby w poprzek sali być umieszczone belki poniżej powały, co tylko powiększa koszta i szpeci salę. Przy szczupłych funduszach, jakiemi obecnie rozporządza nasze towarzystwo, powinno się przedewszystkiem mieć użyteczność budynku na oku.

Przystępuję teraz z kolei do omówienia jednej z najważniejszych potrzeb gimnastycznej sali, t.j. jej należytego oświetlenia. We dnie oświecają salę duże okna, wieczorami najlepiej światło gazowe. Chcąc wprowadzać światło słoneczne oknami w ścianach, należałoby takowe umieścić dość wysoko, t. j. przynajmniej $1\frac{1}{2}$ M. od ziemi; lecz w ten sposób od ul. Ślusarskiej moglibyśmy otrzymać światło bezpośrednie tylko do sali męzkiej, żeńska zaś mogłaby w takim razie otrzymywać światło pośrednio z sali męzkiej i z pokoi górnych nad przestrzeniami *B* i *C*. Takie światło z boku, a mianowicie, gdy okna są ku słońcu zwrócone, jak to właśnie ma miejsce w naszym wypadku, ma tę niedogodność, że w dniach pogodnych razi zbytkiem blasku i przeszkadza w ćwiczeniach gimnastycznych; a więc ja byłbym za tem, aby obydwie sale, męzka i żeńska, otrzymały światło dzienne przez okna z góry; podobnie jak to urządził Kluge w swym prywatnym zakładzie gimnastycznym w Berlinie. Okna górne oświetlają całą przestrzeń jednostajnie i przyjemnie i mogą być zarazem użyte jako wentylatory.

Przy urządzaniu rur z światłem gazowem, należy na to baczyć, aby takowe tylko przy bocznych ścianach były umieszczone, i aby ramiona pojedyńczych świeczników nie wystawały w przestrzeń sali więcej jak 30 cm. Zupełnie zaś niestosowne są do sali gimnastycznej wiszące pająki, gdyż cała przestrzeń sali powinna być wolna, celem swobodnego ustawiania przyrządów i wykonywania na tychże odpowiednich ćwiczeń.

Drugim niemniej ważnym czynnikiem, niezbędnym do pożytecznego wykonywania ćwiczeń gimnastycznych, jest czyste powietrze, t. j. składające się z tlenu i azotu w stosunku jak 21 : 79 bez znacznej przymieszki kwasu węglowego, tlenku węgla, kurzu i cuchnących wyziewów. Jeżeli lwowskie powietrze, jak w ogóle powietrze większych miast, nie grzeszy samo przez się zbytnią czystością, to rzeczą jest naszą jako przewódców młodszego pokolenia, dbać przynajmniej o to, aby w sali gimnastycznej, gdzie podczas wykonywania tyle natężających ruchów, przyspiesza się zawsze oddech i krążenie krwi, a tem samem wydziela się znaczna ilość kwasu węglowego z płuc i skóry gimnastykujących się i równocześnie zużywa znaczna ilość tlenu; gdzie prócz tego ustrój gimnastykujących pozbywa się w czasie ruchów innych wydzielin lotnych, jak amoniaku, kwasów tłuszczowych i kwasu siarkowodowego; gdzie pomimo najskrupulatniejszej czystości i porządku, wytwarza się dość spora ilość kurzu, i wszystkie te wymienione ciała lotne dostają się napowrót do płuc gimnastykujących się: tam powiadam powinniśmy dbać o to, aby do tego przybytku sztuki, wykonywanej przeważnie w celach higienicznych, ciągle i bez ustanku z jednej strony, miało przypływ zewnętrzne powietrze, z drugiej zaś, aby gazy wydzielinowe i t. p. mogły swobodnie z sali odpływać przez dobrze urządzone wentylatory. Tu wspomnę nawiasowo, że wychodki, bez których nie może się obejść zakład gimnastyczny, może najstosowniejsze miałyby pomieszczenie w sieni wchodowej, gdzie smrodliwe wyziewy najmniej udzielałyby się powietrzu sal gimnastycznych.

Nim zakończę tę pobieżną rozprawkę, nie mogę pominąć milczeniem jeszcze jednej ważnej sprawy, która przez dłuższy czas była a poniekąd jeszcze i po dziś dzień jest sporną pomiędzy ludźmi zawodowymi: jest to sprawa powłoki gruntu, na którym odbywają się ćwiczenia.

Ponieważ podczas odbywania ćwiczeń gimnastycznych, zdarza się przy największej nawet ostrożności upadnięcie, którego skutki są tem szkodliwsze, im twardsza jest powłoka gruntu, na którym się gimnastykuje, przeto proponowali niektórzy praktycy, ażeby ziemia w salach gimnastycznych, cała była pokrytą grubą warstwą szorstkiego piasku. Taki grunt piasczysty miały pierwsze sale gimnastyczne, które przed laty urządzano we Lwowie. Lecz ta miękka podściółka dla padających, miała też z drugiej strony swe znaczne niekorzyści. Najpierw podczas ćwiczeń porządkowych, nie podobna było dosłyszeć taktu wybijanego nogami maszerujących, następnie trudno jest rozbiegać się, a jeszcze trudniej odskakiwać z miękkiej powłoki. W zimowej porze nadto powłoka piasczysta jest jak kamień zimna, a co najgorsza, że w takiej sali piaskiem wysypanej, powstaje podczas ćwiczeń tyle kurzu, który przecież musi się dostać do płuc oddechających w takiej sali, i kto wie, w jak wielkiej części niweczy on korzyści, jakie się uzyskuje ze strony gimnastyki. Wprawdzie zapobiega się tej niedogodności, po części przez częste skrapianie piasku, lecz z tego wypływa druga szkodliwość, t. j. ustawiczna wilgoć w powietrzu sali i niemiłe wyziewy, przypominające piwnicę. Dla tego też następni założyciele sal gimnastycznych, obrali pośrednią drogę, wysypując piaskiem w tej części, gdzie się odbywają ćwiczenia na przyrządach, a układając podłogę z tarcic w części przeznaczonej do ćwiczeń porządkowych bez przyrządów. Lecz i tym sposobem, jako środkiem połowicznym, nie dały się usunąć, lecz tylko zmniejszyć poniekąd niedogodności z powłoki piasczystej wypływające. Zatem więc przy zakładaniu najnowszych sal gimnastycznych, zgodzono się na zasadę, ażeby sala gimnastyczna w całej rozciągłości, była zaopatrzona w równą podłogę, zaś jako ochronę dla upadających, przysposobiono materace korkowe, włosianne, tudzież z morskiej trawy, lub też z kukurudzianych liści, które to ostatnie dla skromnych stosunków naszych, byłyby najodpowiedniejsze. Naturalnie, że te materace muszą być na tydzień przynajmniej dwa razy należycie wytrzepane, aby się nie stały gniazdem nieznośnego kurzu i owadów. Ja przemawiam stanowczo za tem, aby w salach gimnastycznych dla mężczyzn i kobiet, były w całej rozciągłości poukładane mocne podłogi z desek, dodając jeszcze jeden wzgląd uboczny, t. j. że takie sale dadzą się z łatwością użyć do innych celów, n. p. do zgromadzeń, odczytów, zabaw i t. p.

Wspomniałem powyżej, że przy budowie gmachu gimnastycznego powinno się przedewszystkiem mieć tegoż użyteczność i praktyczność na oku, lecz przez to nie chciałem powiedzieć, aby nam wolno było zupełnie

zaniedbać stronę estetyczną; owszem starajmy się, o ile nam na to szczupłe środki pozwolą, łączyć wedle starogreckiego przysłowia „καλὸν συνάγαθῷ“, ponieważ piękno jako takie zawsze i wszędzie podnosi i uszlachetnia ducha. A ponieważ gimnastyka wychowawcza, nie tylko na czysty mechanizm wychowywanych ćwiczeń zwraca swą uwagę, lecz i o ile się tylko da, stara się uwydatnić piękne formy odbywanych ruchów cielesnych, przeto i zakład gimnastyczny powinien być dla członków towarzystwa, i dla uczniów rodzajem świątyni, w której zapoznajemy się z najpotrzebniejszą sztuką do ułatwiena i upiększania codziennego życia. Tak więc i użytecznym i pięknym zarazem powinien być zakład gimnastyczny „Sokoła“.

W końcu niech mi wolno będzie, choć stojącemu obecnie po za Wydziałem, dotknąć kilku słowy strony finansowej budowy. W zeszłorocznem sprawozdaniu z czynności Wydziału „Sokoła“ figuruje jako fundusz budowy dość poważna sumka złr. 12.000 Z tą kwotą można bez obawy brać się rączo i ochoczo do budowy gmachu; resztę choćby i dwa razy jeszcze tyle, dopożyzy chętnie którykolwiek z naszych zakładów zaliczkowych. Lecz jeszcze jednę myśl chciałbym tu podnieść, która mi dość często snuje się po głowie, i uporczywie powraca, a tą jest pytanie, czyby to nie było dobrze, gdyby lwowskie towarzystwo gimnastyczne połączyło się w jedno ciało zbiorowe z towarzystwem łyżwiarzy, mającym z gimnastyką bardzo pokrewne cele i dążności a rozporządzającem znacznym już majątkiem? Na dziś pozostanę na tej krótkiej wzmiance, pozostawiając resztę przekonaniu obu towarzystw.

Gdy by moje wnioski, dotyczące budowy gmachu „Sokoła“ doznały przychylnego uwzględnienia, wtedy później podjąłbym się opisania gimnastycznych przyborów i przyrządów i tychże odpowiedniego ustawienia.

Dr. Wenanty Piasecki.

SPRAWY TOWARZYSTW GIMNASTYCZNYCH ZAGRANICZNYCH.

Francyja. Wojskowe wykształcenie francuskiej młodzieży. Dekretem z 6. lipca z. r. upoważnione zostały wszystkie zakłady naukowe we Francyi, których celem jest wychowywanie mękziej młodzieży, czyli raczej dziatwy, aby wszelkimi możliwymi sposobami, starały się nadać swym wychowankom przygotowawcze wykształcenie militarne Wydana przez francuskiego ministra wojny instrukcyja, objaśnia myśl owego dekretu i wskazuje środki urzeczywistnienia jego. Według tej instrukcyi, może każdy zakład wychowawczy liczący 200 do 600 uczniów, którzy przekroczyli 12 rok życia, utworzyć z nich za zezwoleniem władz szkolnych, t. zw. szkolny batalion; mniej liczne szkoły, mogą tworzyć w tym celu związki.

Zanim jednak wydanem zostanie zezwolenie, musi komisyja złożona z inspektora i dwóch oficerów, zbadać czy zachodzą warunki, za taką organizacyją przemawiające a mianowicie, czy fizyczne wykształcenie uczniów na nią zezwala.

W razie przychylnej opinii, otrzymuje utworzony batalion sztandar od ministra oświaty, i zostaje podzielony na cztery kompanije, których ćwiczeniami kierują przydzieleni na instruktorów oficerowie armii. Podczas tych ćwiczeń wojskowych, musi być zawsze obecnym reprezentant ciała nauczycielskiego odnośnej szkoły.

Od udziału w ćwiczeniach, może uwolnić tylko świadectwo lekarskie, stwierdzające fizyczną do nich nieudolność ucznia.

Uniformy nie są wprawdzie konieczne, ale bardzo pożądane, wprowadzenie ich zależy od decyzyi ministra oświaty, a koszta dla ubogich uczniów ponosi kasa szkolna.

Miniaturowi ci żolnierze, uzbrojeni są małymi karabinkami na wzór używanych w armii, jednak nie nadającymi się do ostrych nabojów. Dla wprawy jednak w celnem strzelaniu, do którego zresztą przypuszczeni być mogą, tylko chłopcy wyżej lat 14 i przez generalnego inspektora, za odpowiednich uznani, otrzymuje każda szkoła kilka rzeczywistych muszkietów i stósowną ilość ostrych nabojów, co naturalnie jest pod ścisłem zamknięciem przechowane.

Oto są zasady wprowadzonej przez ministrów gen. Billota i Ferry'ego organizacyi szkolno-wojskowej, której celem jest, korzystając z wrodzonego dzieciom upodobania w igraszkach wojennych, przygotowywać wyborny i wykształcony już materyjał na przyszłych obrońców ojczyzny.

Myśl tę przyjęto we Francyi z zapałem i z zadowoleniem, słusznie jednak podnosi *Journal des Débats*, że wprowadzenie jej w życie, i następnie dobre kierowanie instytucyją, wymaga niemało przezorności i taktu; szczególnie strzedz się wypada zbyt częstego popisywania się rewijami, które młodzieży i publiczności zarówno są miłe, ale są przszkodą w nauce. Rozumnie prowadzone bataliony szkolne mogą stać się szkołą patryjotyzmu; służąc zaś dla parady przeistoczą się w szkoły próżności“.

KRONIKA.

Średnia wysokość wzrostu rekrutów austryjackich po obliczeniu dat zebranych przy mierzeniu 1,520.000 dorosłych rekrutów, przedstawia się w następujących cyfrach. Niemcy mają wzrostu od 1632 do 1673 milimetrów; Czesi 1632 do 1659; Słowacy od 1619 do 1633; Serbowie 1672 do 1700; Słoweńcy 1650 do 1673; Kroaci 1645 do 1659; Węgrzy 1606 do 1633; Rumuni 1605 do 1640; Polacy i Rusini od 1593 do 1633 milimetrów.

Porównanie to wypada dla nas jak widzimy bardzo niekorzystnie. Fakt ten notujemy.

Ważność nauki gimnastyki. Związek nauczycieli gimnastyki w Wiedniu zwrócił się do kolegium doktorskiego zprośbą, żeby ono urzędownie wypowiedziało opinią swą o wartości i pożytku sanitarnym nauki gimnastyki w ogóle a w szczególności w zakładach naukowych żeńskich. Kollegium wyznaczyło Komitet, który ma się zająć rozpatrzeniem tej sprawy. Z racyi tej wiadomości Dr. St. Markiewicz słuszną robi uwagę w „Medycynie“ iż „u nas Towarzystwo lekarskie podjęłoby wdzięczne zadanie, gdyby wypowiedziało opinię biegłą o sanitarnej użyteczności gimnastyki, wyraziło słuszne wymagania co do

zakresu nauki gimnastyki, w rozmaitych okresach wieku a zarazem wytknęło niektóre bardzo rażące błędy, jakich się dopuszcza pewna liczba nauczycieli gimnastyki".

Gimnastyką i ugniataniem (massage) Dr. Wolff w Frankfurcie n. M. leczy skutecznie kurcz pisarski. Całkiem wyleczonych 4 pacyjentów przedstawił Dr. W. w końcu grudnia w berlińskim Towarzystwie lekarskim. Chorzy ci przed rozpoczęciem kuracyji przedstawieni byli w końcu listopada w temże towarzystwie. Kuracyja trwała zatem bardzo krótko.

Stacyja ratunkowa na Wiśle pod Płockiem została niedawno otworzona... Po poświęceniu, odbyła się próba z t. z. łodziami saniowemi, których dwie wraz z rekwizytami, stacyja tutejsza otrzymała w darze od zarządu głównego. Łódz pchana przez czterech wioślarzy z nadzwyczajną szybkością, posuwała się po piętrżącej się krze, i w miejscach zamarzniętych na Wiśle, dostawszy się na wolną wodę płynęła lekko i rączo. Wioślarze ubrani byli w kaftany korkowe i w oznaki wskazane przez regulamin. Te łodzie ratunkowe, będące zarazem saniami, są wybornie pomyślane, odrobione i nader pożytecznemi być mogą. Pomiędzy rekwizytami zauważyliśmy wielkie kręgi korkowe, drabinki składane i t. p. Po tych próbach zaproszeni przez swego prezesa Kolenko, członkowie zarządu, zebrali się w jego mieszkaniu, gdzie odbyli zarazem naradę nad dalszym rozwojem pożytecznej instytucyi.

Gladstone angielski mąż stanu, nie jest sportsmanem ani kawalerzystą, ale jest za to doskonałym piechurem, bo podczas nawet najgorszej pogody, robi bez zmęczenia 40 mil angielskich piechotą. Po raz pierwszy dopiero teraz, na silne nalegania doktorów używał powozu, udając się do Parlamentu. Przedtem mieszkając w Harley-Huet, położonem przeszło o dwa kilometry od Westminster, w dzień i w nocy Gladstone przebywał tę drogę przechadzką bez paltota, pomimo największego nawet zimna.

Potrzeba ta ruchu fizycznego, wywołała w Gladstonie szczególniejszego rodzaju upodobanie, a mianowicie ścinanie drzew podczas deszczów jak i mrozów. W rezydencyji swojej w Hawarden, zrzuca z siebie surdut a z siekierą w ręku całemi godzinami oddaje się swej ulubionej rozrywce.

Do naśladowania. W Anglii odbył się niedawno metting pod przewodnictwem lorda Shaftesbury w celu rozpowszechnienia nauki gimnastyki. Powzięto na niem uchwałę wystawienia obszernej sali gimnastycznej, w której mają się ustawić wszelkie przybory i przyrządy gimnastyczne, a zarazem i wszelkie środki do gier gimnastycznych, wpływających na rozwój ciała, siłę i zdrowie. Warto abyśmy w tym względzie, pisze warszawskie „Słowo" naśladowali Angliją. Smutno robi się doprawdy, patrząc na młodzież naszą, zdaje się ona powiadać: nie tylko miecza ojców moich nie dźwignę, ale padnę pod lada brzemieniem przeciwności życiowych.

Sport norwegski. Dnia 7. Lutego w Chrystyjanie król, królowa, książę Oskar i liczna publiczność przypatrywała się oryginalnemu norwegskiemu sportowi, wyścigom na „ski". „Ski" są to drewniane łyżwy długie na 3 łokcie i trzy cale szerokie, które przywiązują się do nogi i w ten sposób przebiega się z szybkością strzały północne pola lodowe. „Ski" są konieczne do szybkiej komunikacyi w Norwegii. Pierwszym numerem wyścigów był bieg przez dwie mile nierównego gruntu, drugim bieg przez pagórek 200 stóp wysokości, na którego wyżynie był rów 60 stóp szeroki, przez który z rozpędem trzeba było przeskoczyć. Rozumie się, że niejeden z zapaśników, a było ich 80 wywrócił koziołka. Wieczorem było świetnę zgromadzenie na dworze i tam zostały nagrody rozdzielone.

Katastrofa na lodzie. W mieście Quimper departamentu Finistore, podczas balu kostiumowego na lodzie zdarzył się straszny wypadek, Około godziny 11. wieczorem w chwili największego ożywienia, załamał się nagle lód na stawie i grupa złożona z 14 osób zniknęła w mgnieniu oka pod jego powierzchnią. Pozostali widzowie w panicznym przestrachu zamiast dać pomoc tonącym, rzucili się do ucieczki. Dopiero w kwandrans zarządzono ratunek, który się okazał spóźnionym. Nieszczęsne ofiary były córkami i synami zamożniejszych rodzin miasta, w wieku od 16. do 24. lat. Przyczyną katastrofy było niedbalstwo urządzających zabawę, którzy pomimo odwilży nie odwołali popisów na lodzie. Warto o tym wypadku pamiętać!

BIBLIOGRAFIJA
dzieł treści gimnastycznej.

1. Compte-rendu de la Reunion publique du Comite technique du 14. Mai 1882 avec de nombreusses Annexeres (gymnastique femine) Anvers 1882. J. E. Buschmann 17. u. XXXVIII. S. gr. 8 — 1. M.
2. La Gymnastique scolaise. Schaerbeck (Bruxella). Jahrgang 1882.
3. La gymnastica eduectiva p. Prof. Guseppe Borgna. Turni 1882.
4. Aus der Methodik des Schulturnens. Zwei Vorträge von Ed. Bienz. Bern 1882.
5. Lion. J. C. Das Turnen in der Volksschule. 1881.

Od Administracyji.

Na zapytania dochodzące nas z różnych stron odpowiadamy że dawne roczniki „Przewodnika gimnastycznego" zbroszurowane, są jeszcze do nabycia po cenach następujących:

	z r. 1881.	z r. 1882.
We Lwowie	1 złr. — ct.	1 złr. 30 ct.
z przesyłką w kraju i Austro-Węgrzech	1 „ 5 „	1 „ 40 „

W razie dalszej przesyłki (za granicę) doliczamy koszt marek pocztowych i opakowania.

Przedpłatę bieżącą na „Przewodnik gimnastyczny" przyjmujemy tylko za czas od Stycznia do Czerwca, i od Lipca do Grudnia włącznie, lub za cały rok kalendarzowy. Z powodu, że pismo nasze zaczęło wychodzić w kwietniu 1881. r. wielu z prenumeratorów dawnych składało przedpłatę od Kwietnia do Września, i od Października do Marca włącznie, lub za czas od kwietnia jednego do tegoż miesiąca następnego roku. To sprowadziło liczne nieporozumienia, zwiększone jeszcze zmianą ceny prenumeracyjnej, ogłoszonej w Nr. 3. „Przewodnika gimncstycznego" z r. b. W celu zatem uregulowania rachunków, wszystkim naszym szanownym Prenumeratorom, którym kończy się w ten sposób uiszczona przedpłata, przesyłamy stosowne obliczenia na kartach korespondencyjnych.

Odpowiedzialny Redaktor **Dr. Tadeusz Żuliński.** I. Związkowa Drukarnia. Nakładem Towarzystwa Gimnastycznego „SOKÓŁ".

Ćwiczenia rzędu.

